

Увлекательное и развивающее практически все группы мышц, демократичное, почти не имеющее противопоказаний и доступное даже детям увлечение... Это далеко не все о скалолазании, которое может стать прекрасным способом семейного времяпрепровождения и поводом для путешествий.

ВЕРТИКАЛЬ

КАМНЕШЕДЯ

фото: Н. Евсеева

К Как вид спорта скалолазание появилось именно в нашей стране. Официальная дата его рождения — 1947 год. Подъемам по скальным участкам гор дал начало популярный в Советском Союзе альпинизм. Именно в 1947-м в альпинистском лагере «Молния» на Кавказе между инструкторами впервые были проведены соревнования по умению лазить по скалам. Соревнования получились азартными и зрелищными, идею подхватили в других лагерях. В том же году под лозунгом, гласившим, что лазание по скалам необходимо для повышения мастерства альпинистов, было организовано первенство между альплагерями всего Домбайского района Кавказа. Тогда еще никому и в голову не могло прийти, что со временем скалолазание превратится в отдельный вид спорта, далеко не все поклонники которого будут любить горные походы и вообще ездить в горы.

крючья скальными молотками, а о специально подготовленных трассах чаще всего приходилось только мечтать. Снаряжение, увы, нередко выходило из строя: обвязки, шитые хлопчатобумажными нитками, рвались в неподходящий момент, самопальные спусковые устройства не выдерживали нагрузки, а строительные каски не подходили к условиям гор.

Тем не менее скалолазание быстро набирало популярность. В 50-х годах были освоены скалы Крыма, а в 60-х — организованы первые соревнования на Красноярских Столбах — уникальных скальных образо-

Если в советское время спортсмены вооружались самодельным снаряжением, то сегодня с развитием скалолазания всю экипировку можно купить

При чем тут галоши?

В советское время скалолазание было спортом, требовавшим определенного героизма. Обувшись в галоши, чтобы не скользили ноги, спортсмены вооружались самодельным снаряжением и «жесткими» веревками, которые стояли стоймя, если их прислонить к стенке. Скалолазам приходилось тратить часы, забывая в трещины

ваниях, издавна притягивавших экстремалов. Стали проводиться международные соревнования, появились два вида состязаний: лазание на скорость и на трудность.

Своеобразным водоразделом между скалолазанием любительским и спортивным стал 1989 год. После этапа Кубка мира на скалах в Ялте Международная федерация скалолазания приняла решение проводить

спортивные соревнования высшего ранга только в закрытых помещениях на искусственном рельефе. Причин тому было много: стремление застраховаться от погодных условий, защита окружающей среды, желание обеспечить равные условия для участников... Сейчас по всему миру ежегодно проходят тысячи различных скалолазных соревно-



ваний, и многие из них проводятся в России. Наиболее известная площадка для соревнований в Москве — скалодром во Дворце детского спорта.

Но и с переносом спортивных соревнований высшего ранга на искусственный рельеф не пропал интерес скалолазов к естественным скалам. По-прежнему именно они притягивают любителей возможностью заниматься спортом на свежем воздухе и любоваться при этом прекрасными горными пейзажами. А надежному и удобному современному снаряжению позавидовали бы скалолазы прошлого, ведь сейчас оно включает в себя специальные скальные туфли, легко закрепляемые на рельефе «закладные элементы», рассчитанные на динамическую нагрузку веревки и многое другое.

Работа всем телом

С тех пор как наши предки слезли с деревьев и стали передвигаться на нижних конечностях, мышцы плеч и предплечий в нашей повседневной жизни задействованы мало. А с тех пор как человек сел в автомобиль, нужной нагрузки нередко не получают и мышцы ног. Уникальное достоинство скалолазания состоит в том, что оно позволяет самыми различными способами тренировать практически все мышцы нашего организма — рук, спины, брюшного пресса, бедер. При этом наибольшая нагрузка приходится на недостаточно сильные мышцы предплечий, которые отвечают за сгибание-разгибание пальцев и движения плеч и кистей рук. Другими действующими мышцами во время

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Скалолазание — вид спорта, который без надлежащей физической, технической и психологической подготовки может быть опасным для вашего здоровья. Начинать заниматься скалолазанием можно только под руководством квалифицированного инструктора.

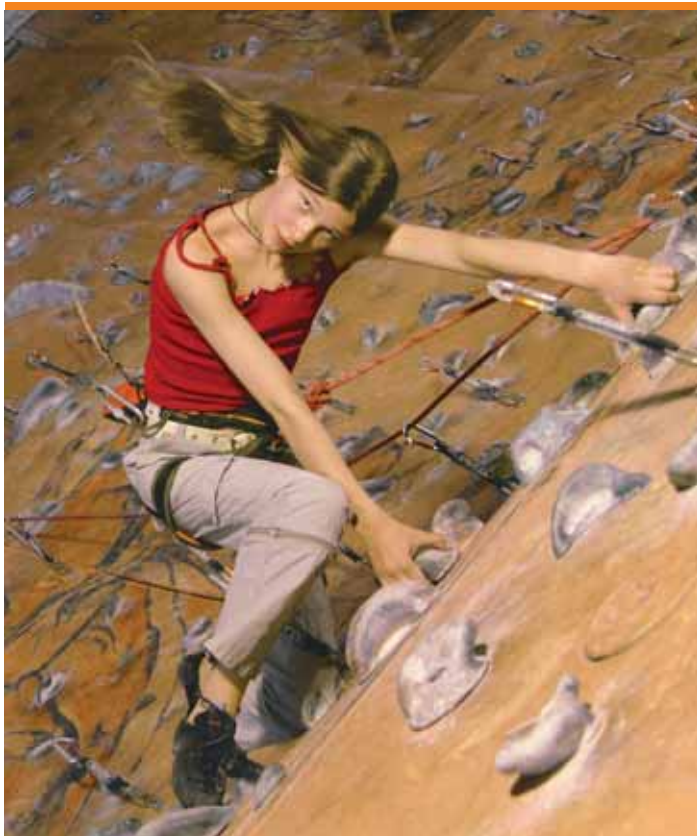
Избегайте слишком большой нагрузки на неподготовленные связки и мышцы: не тренируйтесь без разминки, не злоупотребляйте силовыми тренировками без подготовки, дабы избежать повреждений костей и мышц.

Скалолазание — техничный вид спорта, соблюдайте правила безопасности при пользовании снаряжением, используйте только сертифицированное снаряжение.

Перед выходом на маршрут убедитесь в надежности организации страховки.

При лазании на естественном рельефе надевайте каску, избегайте мест, где возможны камнепады.

И старайтесь лазить красиво! Хорошая техника в скалолазании определяется в первую очередь именно по четким, изящным движениям.



тренировок оказываются тянущие мышцы верхней части туловища — бицепсы, верхние спинные и задние плечевые мышцы. Для толкающих мышц грудной

Уникальное достоинство скалолазания состоит в том, что оно позволяет самыми различными способами тренировать практически все мышцы тела

клетки, плеч и трицепсов тоже находится применение — они задействованы в выполнении упоров и давящих движений.

Специфика скалолазания состоит в большом разнообразии задач и движений, которые приходится выполнять во время тренировки: для успешного прохождения трассы вам приходится равномерно нагружать все тело. Из мышц бедер в первую очередь работают большие ягодичные мышцы и квадрицепсы (широкие наружные мышцы бедер, прямые, широкие внутренние и портняжные мышцы). Скалолазание дает высокую нагрузку на некоторые области мускулатуры, и перед началом лазания особенно важно провести качественную разминку. Рекомендуемая схема разминки предполагает выполнение серии вращений и махов, а потом растяжку мышц «сверху вниз»: растяжку пальцев, локтей и запястий, плеч, спины и ног. После этого стоит «поднять» пульс, например, устроив пробежку, и после 10-15-минутного перерыва приступить собственно к основной тренировке. Будьте готовы к тому, что работать придется не только мышцами, ►



СЕВЕРНЫЕ СКАЛЫ

но и головой: прохождение скалолазных трасс — задача непростая, но всегда интересная.

Родные скалы

Попробовать свои силы в скалолазании проще всего на скалодроме с искусственным рельефом. Если вы планируете заниматься постоянно, то снаряжение лучше купить, а не брать напрокат. Для занятий в помещении вам понадобятся специальные скальные туфли, страховочная система, мешочек с магнезией (порошок, чтобы не скользили руки), карабины и тормозное устройство — комплект обойдется вам от 3000 до 6000 рублей. Логичным продолжением занятий в помещении станет поездка на природные скалы.

Практически идеальное место для скалолазного отпус-

Еще один близкий и доступный регион, популярный у любителей скалолазания, — Карелия. Тысячи лет назад, отступая на север, ледник оставлял за собой огромные валуны и скальные образования. На редкость живописные нагромождения скал в окружении красивейших ледниковых озер образовались тогда на Карельском перешейке. Окрестности озер Ястребиного, Светлого и Кюквенного в просторечии так и именуются — Скалами. Не забудьте захватить с собой палатки и бивачное снаряжение. Особенность Скал в том, что здесь преобладают «болдеринговые трассы» — маршруты технически интересные, но невысокие. Прохождение их и азартно, и несложно, и безопасно. Благодаря небольшой высоте скал, трассы не предполагают специально навешенной страховки. Сюда хорошо приезжать всей семьей, в том числе и с детьми. Дети любят залезать куда-нибудь, так почему бы не направить их энергию в мирное русло? Если ребенку это понравится, то с 8-9 лет можно отдавать его в скалолазную секцию. Скалолазы приезжают на Ястребиное озеро в течение всего лета, но наибольшей популярностью это место пользуется в мае, когда на Скалах проходит фестиваль «Скалолазание для всех», собирающий сотни, а то и тысячи участников всех возрастов и уровней квалификации. Спортсмены борются за первые места, толпы зрителей активно за них болеют, а любители лазают в свое удовольствие и общаются.



ка — Крым. Теплое море, красивая природа, экскурсионная программа, да еще и интересные скалы с подготовленными маршрутами. За их огромное количество благодарите особенности геологического строения крымских гор. Молодые по геологическим меркам и невысокие крымские горы изобилуют отвесными стенами и ущельями. Скалы Южного берега Крыма давно уже стали местом паломничества скалолазов. Там подготовлены сотни разнообразных трасс, на Южный берег организуются профильные туры. Самое знаменитое место здесь — Никитская расщелина. «Никита», как ее называют скалолазы, — это ущелье в скалах высотой в 25–30 метров, окруженное живописными нагромождениями камней и растущим вдоль верхней кромки ущелья

лесом. Здесь проложено более 85 скальных маршрутов всех категорий сложности. Другие знаменитые скалы Крыма находятся у горы Челеби около знаменитого Фороса и носят названия Парус и Малый Парус. Здесь недалеко и до морских пляжей, и до красивого Форосского парка. Перечислять скалолазные места

Южного берега можно очень долго — это и Красный Камень, и мыс Сарыч... Хорошие скалы есть и в других регионах.

Лучшие скалолазные сезоны — весна и осень, когда в Крыму не очень жарко, но можно купаться. Чемпионат Москвы по скалолазанию традиционно проводится осенью именно в Крыму. Хотя крымское скалолазание можно считать и всесезонным отдыхом: в жаркие летние месяцы идеальная для занятий погода стоит после восхода и перед закатом. А в холодное время года, наоборот, стоит выбирать солнечные часы. Любители скалолазания в Крыму в январе рассказывают, что в хорошую погоду температура на скалах достигает +15–20 градусов и можно спокойно загорать. На скалы

в Крым лучше ехать со скалолазной секцией или в специальный скалолазный тур. Фирмы, специализирующиеся на подобных турах, ▶



предлагают дополнительные услуги: прокат снаряжения, трансфер, экскурсии, услуги няни для мам-скалолазок и многое другое.

От Азии до Нового Света

Но зимнее скалолазание в Крыму — это, конечно, все-таки отдых для экстремалов. Любители комфорта могут поехать в скалолазный тур куда-нибудь, где зимой теплее, — в Таиланд (в сезон с декабря по апрель) или на Кубу (с ноября по март). В этом случае занятия скалолазанием становятся поводом для целого путешествия, в котором можно совместить спорт с пляжным отдыхом и экскурсионной программой. В Южном Таиланде наибольшей популярностью среди начинающих скалолазов пользуются районы Краби и Кофи Фи. Здесь несложные, но интересные трассы проходят по известняковым скалам недалеко от пляжей. Скалолазные туры на Кубу приведут вас на карстовые скалы долины Виньялес. Эти удивительно красивые места находятся на территории заповедника, отнесенного ЮНЕСКО к важнейшему достоянию человечества.

Необязательно ехать так далеко: на нашем материке есть Турция, Хорватия, Испания... В летнее время многие российские скалолазы с удовольствием ездят на итальянские, французские и швейцарские скалы в Альпах. Эта горная система молодая, она почти ровесница Крымских гор, и там хватает отвесных скал, интересных для лазания. Преимущество этого варианта — высокий уровень сервиса. Расстояния в Европе небольшие, так что неподалеку от большинства



СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

В 1971 году делегация советских альпинистов-скалолазов была приглашена Английским альпийским клубом. Во время совместных мероприятий на скалах Северного Уэльса произошел несчастный случай со швейцарской альпинисткой. Чтобы спасти девушке жизнь, красноярский скалолаз Шура Губанов поднялся без страховки по сложнейшей стене и организовал спуск потерявшей сознание швейцарки. Пара галаш, в которых Шура спасал девушку, была помещена в Британский музей альпинизма.

скалолазных трасс есть города и комфортабельные отели.

Традиционное скалолазание предполагает прохождение коротких трасс — большинство маршрутов не превышает 25–30 метров. Для тех же, кто предпо-

читает более серьезные масштабы, существует бигволл (от английских слов big и wall) — фактически гибрид скалолазания и альпинизма. Бигвольщики проходят скальные стенки высотой от нескольких сотен метров, причем нередко в процессе прохождения по несколько суток буквально живут на стене. Оборудуют себе стоянку на специальных платформах, обвешиваются многокилограммовым снаряжением и, страхуя друг друга, потихоньку поднимаются вверх. Настоящая Мекка бигвольщиков — Йосемиты в Северной Америке с их гранитными скалами и благосклонной погодой. Совсем по-другому выглядит скалолазание в Каракоруме (Па-

кистан, Индия). Там спортсменам порой приходится проходить маршруты по вмерзающим в лед веревкам и сталкиваться с лавинами.

Как видите, есть множество вариантов, на какие именно скалы ехать, ведь скалолазание можно воспринимать и как спорт, и как активный отдых. Достаточно попробовать — и вы сами не заметите, как войдете во вкус и уже не будете представлять своей жизни без скалолазания. Удачи на стенках! 🧗

Мария ТЕМЧИНА

Благодарим **ФЕДЕРАЦИЮ СКАЛОЛАЗАНИЯ РОССИИ** и лично **Д. Шушпанова** за предоставленные фотоматериалы

ИСКУССТВЕННЫЕ СКАЛОДРОМЫ В МОСКВЕ:

● Дворец детского спорта
ул. Рабочая, д. 63
+7(095) 670-45-01

● ССК «Скала-Сити»
Кутузовский пр-т, 36 стр. 3
+7(095) 980-72-39

● МГТУ им. Баумана
Госпитальная наб., 4/2
+7(095) 263-21-28

● ТЦ «Экстрим»
ул. Смольная д. 63-Б
+7(926) 527-27-53

